

FRAGEBOGEN - STUFE DICH EIN

zur realistischen Selbsteinschätzung der Kondition für Rennrad Touren

Bitte beantworte folgende Fragen so selbstkritisch und ehrlich wie möglich.

1. Wie viele Stunden pro Woche fährst du mit dem Fahrrad/Rennrad?

- A) < 4 Stunden
- B) 5 - 6 Stunden
- C) > 7 Stunden

2. Wie lang sind deine Touren im Durchschnitt?

- A) < 30 Kilometer
- B) 30 - 50 Kilometer
- C) > 60 Kilometer

3. Wie viele Höhenmeter fährst du im Durchschnitt auf einer Tour?

- A) 200 - 400 Höhenmeter
- B) 400 - 1.000 Höhenmeter
- C) 1.100 - 1.500 Höhenmeter

A = Level I

B = Level II

C = Level III

Grundsätzliches - Bitte beachten!!!

Du bist dir mit der Buchung einer Rennrad Tour bewusst, dass du **bei grober Fehleinschätzung** deiner Leistungsstufe oder Kondition, durch den Touren-Guide von der Tour ausgeschlossen werden kannst, hiermit die Veranstaltung ohne die Möglichkeit auf Regressansprüche für dich beendet wäre.

Tipps - Rennrad

Die Kurs-/Tour-Teilnahme mit einem Trekkingrad oder Rennrad mit geradem Lenker (Speedbike) ist nicht möglich. Für unsere bergigen Touren empfehlen wir zudem eine gute, bergtaugliche Übersetzung (Kompaktkurbel 50 - 35, Kassette mit 11- 28 oder 30 Zähne)

Leihräder

Für unsere Rennrad Touren im Naturpark Hohe Mark/Westmünsterland, der Elfringhauser Schweiz und der Vulkaneifel stehen Rennräder zum leihen zur Verfügung. Auf Mallorca helfen wir euch bei der Auswahl des richtigen Rennrad in einer der vielen Leihradstationen externer Anbieter,

Auswertung

A =

B =

